

Légumes / Fruits

- * 1 botte de cresson
- * 1 botte d'asperges vertes
- * 1,5 kg de pommes de terre charlotte
- * 500 g de tomates cerise
- * 1 kg de petits pois frais (ou 500 g surgelés)
- * 600 g de haricots verts frais ou surgelés
- * 1 concombre
- * 1 petit ananas
- * 1 citron jaune
- * 1 citron vert
- * 1 orange de table
- * 2 avocats (1 pour le lundi, 1 pour le jeudi)
- * 1 botte de basilic (ou 1 pot de basilic)
- * 4 gousses d'ail
- * 3 échalotes

Placard de base

- * Moutarde
- * Huile d'olive
- * Sel et poivre

Viande / Poisson

- * 4 gros pavés de saumon sans la peau, frais à congeler soi-même ou surgelés
- * 6 gros filets de poulet

Crèmerie

- * 1 paquet de feta
- * 2 briques de 25 cl de crème liquide allégée
- * 6 œufs

Épicerie

- * 1 petite boîte d'anchois
- * 2 cuil. à soupe de câpres
- * 1 bocal de mini-épis de maïs
- * 250 g de *capellini*

Lundi

Grande salade de pommes de terre aux œufs durs, sauce moutardée

Mardi

Entrée
Velouté au cresson et aux asperges

Plat
Poulet à l'ananas, sauce au citron vert

Mercredi

Pavés de saumon, sauce au cresson, légumes printaniers

Jeudi

Entrée
Salade de petits pois à l'orange

Plat
Poulet sauce César, haricots verts

Vendredi

Capellini primavera

Préparation Menu #1



Au préalable

- 1) Si vous avez suffisamment de place, sortez les ingrédients dont vous allez avoir besoin pendant cette session de cuisine : tous sauf la moitié des tomates cerise, les avocats, le saumon, le poulet, une brique de crème liquide, les mini-épis de maïs, les anchois et les *capellini*. Cela permet d'avoir tout sous la main et de ne pas perdre de temps à chercher les ingrédients dans les placards et le réfrigérateur.
- 2) Sortez les ustensiles nécessaires :
 - * 4 petits bols
 - * 1 sauteuse ou 1 grande poêle
 - * 1 cuît-vapeur
 - * 1 grande casserole
 - * 1 casserole moyenne
 - * 1 mixeur plongeant
 - * 1 petit robot mixeur
 - * 1 chinois (tamis fin)
 - * 1 presse-agrumes
 - * 1essoreuse à salade
 - * 1 torchon propre
 - * 11 récipients : 2 grands, 4 moyens, 4 petits et 1 saladier
 - * Essuie-tout, film alimentaire

C'est parti pour 2 h de cuisine !

- 1 Pelez les pommes de terre, coupez-les en dés et faites-les cuire à la vapeur avec un peu de sel pendant environ 15 min, jusqu'à ce que la pointe d'un couteau s'enfonce facilement.
- 2 Pelez les 4 gousses d'ail et les 3 échalotes et hachez-les. Réservez dans 2 bols distincts.
- 3 Coupez la base de la botte de cresson et réservez les tiges émincées pour le velouté. Lavez les feuilles de cresson, essorez-les puis hachez-les grossièrement à l'aide d'un couteau.
- 4 Portez 1,5 l d'eau légèrement salée à ébullition dans une grande casserole pour faire cuire le velouté au cresson.



- 5 Pelez les asperges vertes et émincez l'extrémité. Réservez les pelures d'asperges et hachez-les pour le velouté. Coupez les asperges en 2 tronçons puis en deux dans le sens de la longueur. Réservez dans un bocal hermétique de taille moyenne.
- 6 Dans la casserole d'eau bouillante, versez les tiges de cresson, les tiges d'asperges, les pelures d'asperges, ½ cuil. à café d'ail et ½ cuil. à café d'échalotes. Laissez cuire 20 min.
- 7 Préparez la sauce au cresson. Dans une sauteuse ou une grande poêle, faites chauffer 1 cuil. à café d'huile d'olive. Versez la moitié de l'ail et des échalotes hachés avec un peu de sel. Laissez fondre pendant 2 min. Versez le cresson haché et laissez cuire pendant 5 min. Pressez le citron jaune. Dans un petit robot mixeur, versez le cresson

cuit, une brique de crème liquide, la moitié du jus de citron, ½ cuil. à café de sel et du poivre. Mixez longuement. Goûtez la sauce et, si nécessaire, filtrez-la pour obtenir une texture plus fluide. Réservez dans un récipient hermétique pouvant aller au congélateur.

- 8 Finalisez le velouté en ajoutant dans la casserole 2 cuil. à soupe de pommes de terre cuites et la moitié de la feta. Mixez longuement à l'aide du mixeur plongeant. Filtrez dans un tamis au-dessus d'un saladier pour enlever les fibres puis reversez dans la casserole.

- 9 Préparez la salade de pommes de terre. Mettez les pommes de terre cuites à la vapeur dans un grand saladier de service. Ajoutez-y 250 g de tomates cerise coupées en deux, 2 cuil. à